

## Консультация для родителей «Бережём здоровье с детства или 10 заповедей здоровья»

Каждый родитель хочет видеть своих детей здоровыми и счастливыми, но далеко не все задумываются о том, как сделать, чтобы их дети жили в ладу с собой, с окружающим миром, с людьми. А между тем секрет этой гармонии прост — здоровый образ жизни.

Как правило, результатом здорового образа жизни являются физическое и нравственное здоровье. Они тесно связаны между собой.

Не случайно в народе говорят: «В здоровом теле — здоровый дух». Психологи и педагоги давно установили, что самым благоприятным для формирования полезных привычек является дошкольный возраст. В этот период ребенок значительную часть времени проводит в семье, среди своих родных, чей образ жизни, стереотипы поведения становятся сильнейшими факторами формирования их представлений о жизни.

Рассказывать о здоровом образе жизни и просто, и сложно. Просто потому, что все составляющие очень просты и всем известны, а сложно потому, что рецептов здоровья много и опять же все они очень просты.

**Главные рецепты выделили в 10 заповедей.**

### **1. Питание:**

Детям для полноценного роста и развития необходимо рациональное полноценное питание. В организации питания Вашего ребенка постарайтесь придерживаться простых, но очень важных правил:

питание по режиму

- выработайте, у ребенка привычку есть в строго определенные часы;
- для приготовления пищи используйте только натуральные продукты, не содержащие консервантов, синтетических добавок;
- включайте в рацион питания ребенка богатые витаминами и минеральными веществами продукты, особенно в весенний период;
- важно, чтобы питание было хорошо сбалансировано: в пище должно быть достаточное количество белков, жиров и углеводов;
- ежедневно на столе должны быть фрукты и овощи;
- аппетит ребенка зачастую зависит от внешнего вида еды.

Малыш будет есть с большим удовольствием, если Вы творчески оформите блюдо, создавая из продуктов какие-либо узнаваемые им фигурки. Важно помнить, что иногда дети хотят в рацион ту или иную еду потому, что в этом есть потребность их организма.

Прислушивайтесь к потребностям ребенка!





## **2. Свежий воздух!**

Он просто необходим детскому развивающемуся мозгу!

Недостаток кислорода приводит к значительному снижению деятельности. В непроветренном, душном помещении ребенок не может находиться в активном, бодром состоянии, а тем более выполнять какие-либо задания, требующие сосредоточения внимания.

Нехватка кислорода приводит к быстрой утомляемости и истощаемости.

Для хорошего самочувствия и успешной деятельности ребенку необходимо пребывание на открытом свежем воздухе и в проветренном помещении:

- обязательно во время сна;
- обязательна двигательная активность на свежем воздухе – минимум 2 часа в день.

Ежедневные прогулки — эффективный метод закаливания ребёнка. Потребности растущего организма в кислороде более чем в два раза превышает потребность у взрослых.

Под влиянием воздушных ванн повышается тонус нервной, дыхательной, пищеварительной систем, вырастает количество эритроцитов и гемоглобина в крови. Хорошо сочетать прогулки со спортивными играми.

**Помните, для нормального функционирования детский мозг нуждается в большом количестве кислорода.**

## **3. Двигательная активность!**

Движение - это естественное состояние ребенка.

Задача взрослых – создать условия для двигательной активности ребенка. Лучшая среда для этого – детская площадка, парк, т. к. они сочетают два важных условия для двигательной активности – пространство и свежий воздух.

«Интересно во дворе развеселой детворе:

Прокатились детки с горки и берутся за ведерки,

И к песочнице бегут, и куличики пекут.

А куличики спели, детки сели на качели...»

Пусть ваш ребенок как можно больше гуляет, играет в подвижные игры, бегаёт, прыгает, лазает, плавает....

**Это очень важно для полноценной деятельности мозга, а, следовательно, и всего организма ребенка!**





#### 4. Физическая культура!

Систематические занятия физкультурой очень полезны для здоровья. Они укрепляют не только физическое здоровье, но и психику ребенка, позитивно влияют на его характер. Они способствуют развитию волевых качеств, уверенности в себе, ответственности, умения дружить.

Арсенал видов физической культуры очень широк: это

- утренняя зарядка – желательно с растяжками и прыжками;
- физкультминутка;
- дыхательная гимнастика;
- гимнастика для глаз;
- простые приёмы массажа рук, ступней, ушных раковин, лица и других биологически активных точек тела.
- спортивные секции — любые виды спорта, которые нравятся ребёнку.

В ребёнке может укорениться лишь то, что сформировано в семье, а значит, основой успеха является личный пример авторитетного для ребёнка взрослого - родителя.

Главное, чтобы выбранный вид физической культуры нравился ребенку, чтоб он занимался этим с удовольствием.

#### 5. Водные процедуры.

Значение водных процедур для здоровья человека известно издавна и подтверждено многовековым опытом. Они очень полезны для здоровья, хорошего самочувствия, прекрасного настроения.

Вы можете выбрать любой, подходящий для ребёнка вид водных процедур или чередовать разные виды.

- обливание утром после сна и вечером перед сном одним — двумя небольшими вёдрами тёплой, прохладной или холодной воды;
- контрастный душ, контрастные ванны для рук и ног ( три - семь контрастов, начиная с тёплой или горячей воды и заканчивая холодной, продолжительность тёплого или горячего душа в два раза длиннее, чем холодного);
- обтирание мокрым полотенцем;

Предварительно проконсультируйтесь с врачом - педиатром. Главное, пусть ваш ребёнок получает удовольствие от этой процедуры.

**И вы радуйтесь вместе с ним!**





## 6. Соблюдаем режим дня!

Очень важно приучить ребенка просыпаться и засыпать, кушать, играть, гулять, трудиться в одно и то же время.

Уделять особое внимание полноценному сну (своевременное засыпание – не позднее 21.00-22.00, минимальная длительность сна – 8-10 часов) Регламентировать просмотр телепередач как по времени (не более 40 мин. – 1 часа, так и по содержанию – вечером избегать возбуждающей тематики). Это вселяет чувство безопасности, уверенности и устойчивости. Это учит ребенка распределять и сохранять физические и психические силы в течение дня.

**Это делает его более спокойным и позитивным.**

## 7. Регламентируем нагрузки!

- физические;
- эмоциональные;
- интеллектуальные.

Живем под девизом: «Делу – время, потехе - час».

Внимательно следим за поведением ребенка. При этом необходимо ориентироваться на состояние ребенка. Потеря внимания, капризы, истерики, отказ от деятельности, расторможенность являются сигналом перегрузок.

При первых признаках этих проявлений следует прекратить или снизить интенсивность деятельности или общения. При первой возможности дать ребенку возможность отдохнуть. Лучший отдых – двигательная активность на свежем воздухе.

Внимание! Даже превышение эмоционально положительных нагрузок: увлекательные игры, радостное общение может привести к перегрузкам и, как следствие, к неблагоприятным результатам. Если мы, взрослые, вовремя не примем меры и не прекратим или не снизим нагрузки на ребенка, за этим состоянием может последовать истощение, недомогание, истерика, а затем и болезнь.

## 8. Простые приёмы массажа биологически активных точек рук, ступней, ушных раковин, лица и тела.

Массаж биологически активных точек, расположенных в области носа, глаз, ушей, у висков, на пальцах рук и ног, на кистях рук, на подошвах, путём надавливания, растирающих линейных и вращательных движений является прекрасным средством улучшения, регуляции деятельности всех систем организма. Таким образом, он нормализует работу всех органов и систем, в том числе и психики.



## 9. Творчество.

В творчестве ребёнок может выразить себя: свои мысли, чувства, эмоции. Он может создать мир по своим законам, почувствовать радость и удовлетворение. В творчестве ребёнок может проявить негативные чувства и переживания и освободиться от них. Через творчество ребёнок постигает прекрасное, гармонию мира.

Дети — творцы. Взрослым необходимо только создать условия для их творческой активности.

Помогите ребёнку увидеть прекрасное в мире, влюбиться в красоту и поддержите его желание созидать.

Для этого подходят различные виды деятельности:

- рисование;
- лепка( из пластилина, глины, теста);
- изготовление поделок из бумаги;
- шитьё, вязание, плетение;
- прослушивание классической и детской музыки, звуков природы;
- занятия музыкой и пением;
- занятия танцами, артистической деятельностью.

**Всё это и многое другое даёт возможность эмоционального выражения, учит ребёнка любить труд, гордиться собой.**

## 10. Теплый, доброжелательный психологический климат в семье

Обстановка, в которой воспитывается ребенок, психологический климат в семье имеет огромное влияние на состояние физического и психического здоровья ребенка.

В комфортной ситуации развитие ребенка идет быстрее и гармоничнее. Он «впитывает» в себя все позитивное, что его окружает. И это делает его сильным, счастливым и уверенным в себе человеком.

И наоборот, если ребенок растет в неблагоприятной среде, где присутствует агрессия, раздражение, злость, тревожность, страх. Он он «заражается» этими негативными эмоциями и чувствами, что приводит к различного рода расстройствам его здоровья и, следовательно, к задержке в развитии.

«Прикоснись ко мне добротой,  
Как целебной живой водой, -  
И болезни смоешь волной,  
И печаль обойдет стороной,  
Озарится душа красотой».

Никогда не отказывайте ребенку в общении!

### **Установить в семье запрет на:**

- бурные негативные (и даже позитивные) эмоции, особенно вечером, перед сном;
- крик,
- злость.



Позитивно общаясь с ребенком, вы заряжаете его энергией. Наш негатив (крик, раздражение) разрушает неокрепшую психику ребенка, дезориентирует его.

А, следовательно, ослабляет его возможности и конечном счете здоровье.

Таким образом, здоровый образ жизни всех членов семьи в настоящем — залог счастливой и благополучной жизни ребенка в гармонии с миром в будущем.

Поддержание здорового образа жизни - вещь не такая уж и сложная. Но если мы научим детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять своё здоровье, если мы будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то только в этом случае можно надеяться, что будущее поколение будет более здоровым и развитым не только интеллектуально, духовно, но и физически.

Так будьте здоровы и всегда помните слова Сократа:  
**“Здоровье не всё, но всё без здоровья – ничто”.**

